



Ålands Reumaförening

Hösten 2025

Bästa medlem,

Enstaka ströplatser finns i några träningsgrupper samt nybörjarkursen i avkopplande målning

Intresserad? Hör av dig till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller på info@reuma.ax.

Mindfulness- ett förhållningssätt till livet

Tre kurstillfällen under hösten: torsdagarna 9.10, 23.10 och 6.11 kl.18.30 på HandiCampen med Mindfulnessinstruktör Rita Nordberg. Pris: 25 €. Frågor och anmälan till Ann-Katrin senast den 8.10.

Mindfulness kan vara ett viktigt verktyg vid smärta.

Lär dig hur mindfulness kan:

- Minska stress och oro, hantera smärta mer effektivt
- Bryta negativa tankespiraler
- Öka närvaro och livskvalitet, enkla övningar anpassat för alla nivåer

Vi uppmärksammar Internationella reumatikerdagen 12.10

Varmt välkommen på Må bra-dag till Idrottscenter, Godby på lördag 11.10

En dag dedikerad till återhämtning, rörelse och gemenskap.

Kl. 11 En inspirerande föreläsning om hur vi kan hitta lugn och närvaro i vardagen varvat med mjuk stolsyoga som passar alla. Vi avslutar med en stunds reflektion/avslappning med Saga Fylkeson. Saga leder yogaklasser, föreläser och handleder grupper med fokus på närvaro, återhämtning och inre styrka.

Kl.12.15 Lunch, sallad från Choklad

Kl.13 "Ta hand om din lymfhälsa" med lymfterapeut Anne Hage (medlem i vår förening)

Kl.13.30 Kaffe och kaka

Kl.14 och 14.30 Vattengymnastik 30 minuter med Elisabeth Westling

Eller prova på lymfmassage, ca 20 min med Anne Hage

Du bokar tid vid anmälan.

Deltagaravgift för hela programmet: 10 €.

Antalet platser är begränsat, så boka din plats redan i dag, dock senast onsdag 8.10.

Föreläsning: Hur klassificerar vi smärta?

Att leva med långvarig smärta är mer än bara en fysisk upplevelse – det påverkar hela livet.

Välkommen till en lärorik föreläsning med en av Finlands mest erfarna smärtläkare och en av grundarna till Orton i Helsingfors,

Jukka-Pekka Kouri måndag 20.10 kl.18.30 på HandiCampen.

Han delar med sig av sin breda kunskap om hur vi förstår, bedömer och klassificerar smärta – en viktig del i att kunna hantera den.

Jukka-Pekkas speciella expertis är smärtlindring, besvär i rörelseorganen och rehabilitering. I samarbete med Ålands Neurologiska förening.

Anmäl dig senast 14.10.



Stand up med Ann Westin onsdag 15.10 kl.19 i Arkipelags restaurang

Ann Westin är en av Sveriges mest respekterade och älskade komiker. Hon har en fenomenal scennärvaro och publikkontakt och ska upplevas live. Middag á 30 €/medlem serveras kl.17 (smörstekt abborrfile med Sandefjordsås samt liten chokladkaka och kaffe), showen börjar kl.19 och är gratis för våra medlemmar. Anmäl till middag senast 8.10, till showen så länge det finns plats. I samarbete med Vårt Hjärta. En kväll med skratt och gemenskap. Kom med!

Spa-resa till Pärnu 10-15.4 2026

Vi samlas i Västra hamnen 10.4 kl.00.15.

Kl. 01.00 avgår Tallinks färja, logi i två bädds insideshytter med golvstående sängar.

Frukost ombord. Ankomst till Tallinn kl.10.45. Vid hamnen väntar transfer som tar oss till Pärnu. Resan tar ca 2 h, så vid lunchtid är vi framme och då checkar vi in och äter lunchbuffé.

Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé serveras varje dag på hotellet. Läkarbesök vid ankomst och 12 behandlingar ingår.

Hemresedagen 15.4

Frukost, behandling och lunch på hotellet, därefter åker vi med bussen till Tallinn. Vi hinner med lite shopping innan Tallinks färja avgår kl.18.00.

Medlemspris: 480 €/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 100 €.

Vi önskar få din intresseanmälan senast 31.10.25.

Allsångscafé

Torsdag 13.11 kl.14.30 sjunger vi allsång med trubadur Per Nyberg i Röda Kors gårdens matsal.

Du deltar gratis och kaffe med dopp ingår, kom ihåg att meddela om du har någon allergi.

Anmäl dig senast måndag 10.11 till Ann-Katrin.

Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen. Välkommen!

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 2.10 och 27.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.

Pris: 8 €/person för bingo och kaffe. OBS! Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊. Ingen anmälan.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 6.10, 3.11 och 1.12 kl.13.

För dig som tycker om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma. Vi dricker kaffe och har

trevligt. Till träffen den 6.10 läser gruppen boken "Det skyddande regnet" av Jojo Moyes. Välkommen med!

Medlemslunch

Första tisdagen i månaden kl.12.00 på Arkipelag. Tisdag 7.10, 4.11 och 2.12.

Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Barn och ungdomar med reuma-simma gratis!

Barn och ungdomar med reuma simmar gratis 1 tillfälle/månad tillsammans med ledsagare på Ålands Idrottscenter i Godby. Kontakta kansliet för mer info.

Våra barnfamiljer: Familjelek i Mariebad lördag 4.10 kl.15!

En rolig timme med skoj och lekar i vattnet för hela familjen. Anmäl er till Ann-Katrin. Välkomna!

Samtalsträff för dig som lever med långvarig smärta och/eller fibromyalgi

Vi träffas på HandiCampen måndag 27.10 kl.18.00.

Välkommen med för att dela tankar och frågor med andra i liknande situation.

Anmäl dig senast fredag 24.10 till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller info@reuma.ax

Välkommen med!

Om du har intresse av en annan samtalsgrupp, hör av dig!

Vi kan ordna tillfällen att träffas och prata oberoende diagnos.

Välkommen på höstmöte torsdag 13.11 kl.18.00 på HandiCampen!

Vi bjuder på kaffe och smörgåstårter.

Ålands nya patient och klientombudsman Josefin Walk-Stenman och diskrimineringsombudsman

Sanna Roos kommer och presenterar sig.

Stadgeenliga förhandlingar.

Närmare info kommer i nästa medlemsbrev.

Varmt välkommen på Julfest fredag 28.11 kl.18.00 på Soltuna, Geta

Stort julbord, allsång samt lotteri med fina vinster.

Pris: 45 €/medlem. Buss från Mariehamn ingår i priset.

Närmare info kommer i nästa medlemsbrev.

Julkonsert "I Ett Vinterland" onsdag 3.12 kl.19.30 på Alandica

Kom med och njut av en stämningsfull julkonsert på Alandica med Malena Ernman, Linda Lampenius och David Carbe på piano. De bjuder på älskade julsånger till virtuosa klassiker med värme, humor och överraskningar. Föreställningens längd 1,5 h utan paus. Boka din biljett hos Ann-Katrin på kansliet senast 3.11. Medlemspris: 45 €.

Tystnadsretreat med yoga & stillhet på Lemböte lägergård 15-16.11

Välkommen till ett dygn av vila, närvaro och mjuk gemenskap.

Genom yoga, bastubad och tid i naturen får du möjlighet att släppa vardagens brus och landa i det enkla varandet. Ledare: Saga Fylkeson.

Subventionerat medlemspris: 200 €, eget rum, alla måltider & program ingår-inga förkunskaper krävs.

Begränsat antal platser-boka via saga@fylkeson.se, mobil:0457 347 99 89.

Infoträff om färdtjänst-ställ dina frågor direkt till KST

Infoträff om färdtjänst med KST:s Funktionsservice den 22.10 kl.18-19.30.

Frågor lämnas in på förhand till Ann-Katrin eller info@handicampen.ax.

Anmälan senast 20.10. Arrangör: Funktionsrätt Åland.



Varma hösthälsningar,

Ann-Katrin

Tel 0457 3135 009, e-post: info@reuma.ax